

الوقاية من  
الإسهالات الحادة  
بما فيها  
**الكوليرا**



## فترة الحضانة

من يومين حتى خمسة أيام  
(يمكن أن تكون بضع ساعات)



## ما هي الكوليرا

الكوليرا هي عدوى معوية حادة  
تنتشأ بسبب تناول طعام أو ماء  
ملوثان ببكتيريا الضمة الكوليرية  
(Vibrio Cholerae)



## طرق انتقال العدوى

تنتقل الكوليرا عن طريق برازي-فموي عبر:



الأيدي الملوثة، الأطعمة  
النيئة أو غير المطبوخة جيداً



استهلاك المياه  
والأغذية الملوثة



يمكن للمرض أن  
يؤدي إلى الوفاة  
نتيجة  
التجفاف الشديد



تبقى البكتيريا المسببة  
موجودة في براز الشخص  
المصاب لفترة تمتد  
بين 7 أيام و14 يوماً،  
حيث تعاود ظهورها  
في البيئة مع احتمال  
تسببها في انتقال  
العدوى إلى عدد  
إضافي من الأفراد



الأفراد ذوو المناعة  
الضعيفة والأطفال  
والمسنون،  
أشد تعرضاً لخطر  
المضاعفات في حال  
إصابتهم بالعدوى

## العوارض

إسهال مائي حاد غزير (براز شبيه  
بماء الأرز) غالباً دون حرارة، قد  
يؤدي إلى التجفاف



## التشخيص

أخذ عيّنات من البراز أو مسحة  
المستقيم (كاري بلير)



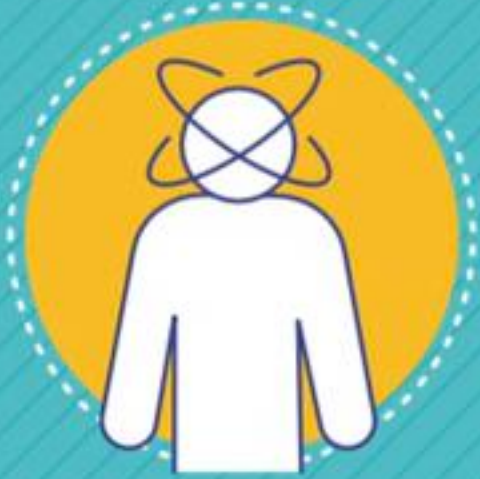
## عوارض التجفاف



تقلص مرونة الجلد



العطش



الوهن أو  
الضعف الشديد



تغور العينين

## أساليب الوقاية

عدم الشرب من  
نفس الإناء مع  
الآخرين



عدم شرب أو  
إستعمال مياه غير  
مأمونة/سليمة  
وينصح بشرب المياه من  
قوارير معبأة مغلقة  
مضمونة المصدر



الحفاظ على النظافة  
الشخصية ونظافة  
الأغذية



غسل اليدين بالماء  
والصابون لمدة لا تقل  
عن عشرين ثانية  
على نحو منتظم قبل  
تحضير الأطعمة أو تناولها  
وبعد إستعمال المراض



غسل الفواكه والخضار  
بشكل جيد وتركها في  
إناء يُضاف إليه الكلور  
بنسب محددة



طهي الطعام  
بشكل جيد جداً  
وتناوله مباشرة بعد  
طهيّه



عدم تناول اللحوم  
النيئة



عدم تناول الغذاء  
المكشوف  
للحشرات والذباب



تعقيم المياه  
المُستخدمة للشرب  
والغسيل والطهي  
من خلال:  
• الغليان لمدة عشر  
دقائق  
• المعالجة بالكلور



الاهتمام بنظافة  
المساكن وخاصة  
دورات المياه  
وأماكن القمامة  
(إستعمال الكلور)



# كيفية تعقيم المياه، الخضار والفواكه باستخدام الكلور



زيادة نقطتين  
من سائل الكلور  
لكل 1 ليتر من الماء



إستخدام سائل الكلور  
المنزلي الخالي من الرائحة  
المعطرة (الذي يحتوي  
على 5,25 % كلور)



إنتظر 30 دقيقة  
قبل إستعمال  
الماء أو شربه



زيادة 40 نقطة أو 2 مل  
أو ربع ملعقة صغيرة  
من سائل الكلور  
لكل 20 ليتر ماء



بالإمكان تعقيم الخضار والفواكه عبر تركها في المياه  
المُعقمة بالكلور (عبر زيادة نقطتين من سائل الكلور  
لكل 1 ليتر ماء) لمدة نصف ساعة قبل تناولها

## كيفية غسل اليدين



إفرك يديك لمدة لا تقل عن 20 ثانية وبين الأصابع ما فيه الإبهام وتحت الأظافر والمعصم



ضع كمية كافية من الصابون في باطن اليد



بلل يديك بماء نظيف



إستخدم محرمة نظيفة لإغلاق مصدر الماء



جفف يديك بمحرمة نظيفة



إغسل يديك مجدداً بالماء جيداً

## عند ظهور حالة كوليرا



تنظيف وتعقيم الأيدي التي تلامس مريض الكوليرا أو ملابسه، الشرشف وغيرها، بالمياه المكلورة أو غيرها من العوامل الفعالة المضادة للجراثيم



تعقيم جميع المواد الملوثة مثل الملابس والشرشف عن طريق استعمال الكلور والماء



عزل المريض والتخلص من البراز بالطرق الصحية



يتم التعقيم بواسطة الكلور (الخالي من الرائحة المعطرة والذي يحتوي على 0,25% كلور)



مراقبة الأشخاص المخالطين للمريض لمدة خمسة أيام من آخر إحتكاك بالمريض

## العلاج



إستعمال أملاح الإمهاء الفموي (ORS)  
أو سوائل الحقن الوريدي وفقاً لشدة الحالات

بالإمكان تحضير أملاح الإمهاء الفموي في المنزل بالطريقة  
التالية شرط أن يتم إستعمال مياه مَعْبَأة مأمونة المصدر:



ستة ملاعق صغيرة  
كاملة من السكر

ليتر ماء  
نظيف

نصف ملعقة  
صغيرة  
من ملح الطعام



العلاج بالمضادات  
الحيوية المناسبة بعد  
استشارة الطبيب



شرب كمية  
كافية من الماء  
والسوائل

